

癌症治療 副作用之飲食對策

便秘

1. 固定進食及如廁的時間。
2. 補充水份。
3. 膳食纖維的補充，如全穀類、水果、蔬菜、乾豆類等。
4. 適度的運動，如散步等。
5. 其它：果寡糖、梅子汁、黑棗汁、含益生菌之食物(若白血球低下則要避免食用)等。

腹瀉

1. 水份及電解質的補充。
2. 少量多餐。
3. 避免油膩、高纖或含刺激性食物。
4. 限制奶類及乳製品。
5. 低纖維食物，如白米飯或麵條、葡萄汁、米糊、水煮蛋、熟香蕉、白麵包、去皮雞肉、蒸魚、瘦肉等。
6. 富含果膠食物，如蘋果泥、香蕉等皆有緩瀉效果。



白血球減少



1. 製備食物前後或進餐前洗淨雙手。
2. 分生、熟食砧板。
3. 注意保存溫度，熱食維持60°C以上，冷食4°C以下。
4. 只吃熟食。避免生食或烹煮不完全之食物。水果先削皮後食用。

噁心、嘔吐

1. 少量多餐，避免空腹或腹脹。
2. 避免太甜或油膩的食物。
3. 在接受治療前1~2小時內避免進食。
4. 應注意水份及電解質的平衡。
5. 避免同時攝食冷、熱的食物。

營養諮詢門診	一	二	三	四	五	六
上午 8:30~12:00	●	●	●	●	●	
下午 1:30~4:30			●			

若有任何問題歡迎諮詢

亞東紀念醫院 營養科

電話: (02)8966-7000轉1306或4226

編印單位:營養科
編印日期:2023年5月3日 第五版
全院編碼:亞東醫院出版品SH091
材物編碼:4F115
宗旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景:成為民眾首選的醫學中心

營養關懷系列

癌症飲食治療



亞東紀念醫院營養科 編製

飲食治療的目的

1. 預防營養缺乏或矯正營養不良。
2. 修補身體組織。
3. 減輕治療所引起之副作用。
4. 提昇生活品質。

一般飲食原則

1. 飲食均衡，維持良好營養及適度活動，保持體重，增強抵抗力。
2. 治療會造成不同副作用，隨時依症狀調整飲食或營養供應方式。
3. 攝食不足、體重嚴重減輕時（如一週減輕體重大於平常體重之2%、一個月減輕體重大於平常體重之5%），應積極採用管灌或靜脈營養補充。
4. 建議定期回診，如不適或營養問題，立刻請教醫師或營養師。

癌症治療 副作用之飲食對策

食慾不振

1. 適當進食及營養的重要性，攝取足夠量的食物。
2. 身體舒適的時刻多攝食。
3. 少量多餐，訂下進食之時刻表，並隨時進食。
4. 用餐之前使用控制症狀的藥如：止痛藥或止吐藥。
5. 優先進食高熱量食物或喜愛食物。
6. 正餐時間吃固體食物，等點心再補充液體食物，避免飽脹感。
7. 參與日常活動，飯前散步以促進腸胃蠕動。

味覺或嗅覺改變

1. 選擇色香味俱全的食物。
2. 選擇味道不重食物，如雞肉、蛋、豆製品及奶類。
3. 利用調味料改變食物的味道。
4. 放涼至室溫後進食。



口乾



1. 增加唾液分泌，如洛神花、糖果、八仙果或口香糖。
2. 選用質軟或細碎食物、拌入湯汁或芎芩吞嚥。
3. 每日飲用8-12杯水(限水者除外)。

吞嚥困難



1. 食物煮軟，或加入醬汁/油汁。
2. 口腔發炎或傷口時，選室溫食物，避免粗糙生硬或醃漬食物。
3. 液體營養配方補充營養。
4. 增加食物粘稠性之材料，如：果膠、麵粉、商業增稠劑、蔬菜泥、嬰兒米粉等。
5. 若無法攝取足夠營養則營養品輔助。

黏膜發炎、口腔疼痛

1. 質地軟嫩、細碎的食物，如：布丁、水果泥、豆腐、鮮魚或蒸蛋等。
2. 避免刺激性食物。
3. 食物剁碎、切細、煮軟、利用芎芩或加入肉汁幫助吞嚥。
4. 果汁機或食物攪拌器磨細打碎或打泥或飲用營養補充品。
5. 適量補充麩醯胺酸。